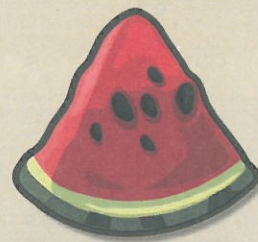




喝果汁可以

代替水果嗎？



參考資料：康健雜誌

水果裡含有豐富的營養，但是喝「果汁」和直接吃「原型水果」相比，果汁提供給身體的營養素，其實比較少喔！這是因為「攪打」會破壞水果的結構，而流失許多膳食纖維、維生素與礦物質。

假若又將富含營養的「果渣」過濾掉，那就會大大減少可攝取的營養了！因此，會建議直接吃「原型水果」更佳唷！

然而，果汁還是有其營養價值與優點，像是喝果汁就比吃水果來得方便又快速呢！務必把握以下的小原則，讓果汁喝得更健康又營養！

1. 現打現喝：現打果汁應立即飲用，可保留與攝取到最多的營養。
2. 不濾渣：果渣含有豐富的營養，因此盡量不過濾。
3. 不加糖：不額外添加蜂蜜、砂糖、黑糖等糖類，減少糖捨取。
4. 搭配新鮮蔬果更營養：喝果汁同時記得攝取其他種類的蔬果，讓營養更加分！